2025-
2026

# RAPPORT ANNUEL

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Rive-Sud
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# SOMMAIRE


| | |
|---|---|
| Mot de la présidente | 3 |
| Mot du directeur général | 6 |
| À propos | 9 |
| Équipe | 10 |
| Bilan des activités | 14 |
| Projets écoles | 25 |
| Campagne annuelle | 29 |
| Finances | 31 |
| Remerciements | 33 |

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres, partenaires et collaborateurs,

Cette année, en tant que nouvelle présidente du conseil d'administration, j'ai l'honneur d'écrire ce mot de bienvenue afin de vous partager les grandes lignes de ce qui s'est produit au sein de Santé Mentale Québec Rive-Sud. L'année qui s'achève marque un tournant structurant pour notre bel organisme. Le présent rapport témoigne non seulement des activités réalisées, mais surtout du travail de fond accompli afin de consolider notre organisation et d'assurer la pérennité de notre mission.

Au cours de la dernière année, le conseil d'administration s'est transformé et renforcé, avec une rigueur renouvelée, une vision claire et une volonté assumée de doter l'organisme de bases solides, poursuivant ainsi le travail entamé par le conseil d'administration précédent. Ce travail s'est traduit par une clarification des rôles, une saine gouvernance et une prise de décision structurée, toujours guidée par notre mission de prévention et de promotion de la santé mentale.

Ces avancées n'auraient pas été possibles sans l'engagement remarquable de l'équipe permanente, des animateurs, des bénévoles, des partenaires et des membres du conseil d'administration. Leur professionnalisme, leur ouverture au changement et leur profonde humanité ont permis de traverser cette année exigeante avec résilience et cohésion.

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Je tiens à mettre en lumière la présence constante de France Cambronne, qui demeure un pilier important de SMQ Rive-Sud. Par son engagement soutenu au service à vous, nos usagers, de même que par son implication dans le développement de nos initiatives, notamment auprès des jeunes, elle contribue de manière significative à la vitalité de notre organisation.

Je tiens aussi à remercier chaleureusement Angélique Lanthier, Danielle Bessette et Evelyne Boucher pour leur engagement et contribution des dernières années. Bien qu'elles aient décider de poursuivre des défis professionnels stimulants à l'extérieur de SMQ Rive-Sud, leur apport à notre organisme a été significatif; il nous importait que leur travail soit reconnu dans ce rapport annuel.

J'aimerais finalement exprimer toute ma reconnaissance envers Sylvain Blanchard et André Gingras pour leur apport inestimable au fil des dernières années. Leur engagement remarquable comme bénévole ainsi que leur engagement au sein du conseil d'administration, leur générosité et leur volonté de mettre leur expertise au service du bien commun ont profondément marqué SMQ Rive-Sud et renforcé notre impact dans la communauté. Nous leur souhaitons que le meilleur dans la poursuite de leurs rêves, alors qu'ils amorcent de nouvelles aventures pour enrichir leur retraite.

L'un des faits marquants de l'année fut la réalisation d'un rapport diagnostic. Cet exercice nécessaire a permis de poser un regard objectif sur nos façons de faire, nos forces et nos pistes d'amélioration. Les recommandations qui en ont émergé ont servi de levier pour passer à l'action.

Dans la continuité de ces travaux, l'embauche d'une direction générale a constitué une étape majeure de l'évolution de SMQ Rive-Sud. Ce choix stratégique marque notre volonté de structurer davantage nos opérations, de soutenir l'équipe permanente, d'augmenter la visibilité de SMQ Rive-Sud auprès de notre communauté, de ses décideurs et de ses influenceurs, et d'assurer une fluidité entre la vision du conseil d'administration et les actions sur le terrain.

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Dans cette optique, j'en profite pour souligner l'arrivée de Louis Moubarak, directeur général, au sein de notre organisation. Sa vaste expérience dans le secteur de la santé mentale ainsi que la richesse de son réseau représentent des atouts précieux pour SMQ Rive-Sud et contribueront assurément à soutenir notre mission et notre développement.

Aussi, la planification stratégique que nous avons amorcée nous a permis de dégager des axes clairs qui orienteront nos actions pour les prochaines années. Cette démarche collective donnera un sens commun à nos décisions et tracera une trajectoire ambitieuse, réaliste et alignée sur les besoins des communautés que nous desservons. Nous sommes emballés à l'idée de vous partager davantage d'information à ce sujet dans l'année à venir.

Et à vous tous, SMQ Rive-Sud ne pourrait exister sans VOUS. Vous êtes notre raison d'être, celle qui nous mobilise et qui nous emplit de fierté lorsque nous travaillons ou agissons en tant que bénévole au sein de SMQ Rive-Sud. Il s'agit d'un immense privilège de pouvoir vous servir, que ce soit lors d'activités, d'ateliers et d'animations qui répondent à vos besoins. Je peux vous assurer que ce sentiment est partagé par tous les membres de l'équipe permanente, les animateurs, ainsi que par tous les administrateurs siégeant au conseil d'administration.

En conclusion, ce rapport annuel reflète une organisation qui a pris le temps de se structurer pour mieux agir. Les bases sont maintenant en place pour poursuivre notre mission avec encore plus d'impact et de stabilité. L'avenir qui se dessine est rayonnant, grâce à une vision partagée et à une mobilisation collective forte.

Je tiens à remercier chaleureusement chacun d'entre vous pour votre confiance et votre engagement envers notre organisme et notre mission.

Bonne lecture,

**Jessica Boutin, Présidente du Conseil d'administration**

# MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

## Cultivons ensemble le mieux-être

C’est avec une profonde émotion et une grande fierté que je signe ce premier mot de la direction générale. Prendre la barre de notre organisme est un privilège qui m'engage chaque jour davantage envers notre communauté. Ce rapport annuel n’est pas qu’un simple bilan de chiffres et d’activités, il est le reflet vivant d'une solidarité en action, le récit d'une année de transition, de consolidation et, surtout, d'humanité.

À l'heure où les défis sociaux sont complexes, notre mission prend tout son sens : promouvoir activement le mieux-être, cultiver la santé mentale positive et agir en amont pour que chaque personne sur notre territoire puisse trouver les outils nécessaires à son épanouissement. Et si nous pouvons porter cette voix haut et fort aujourd'hui, c'est grâce aux forces vives qui insufflent la vie à notre organisation.

## Aux membres de notre C.A. : les gardiens de notre mission

J’aimerais commencer par m’adresser directement à vous, les membres de notre conseil d’administration. Si notre organisme est debout aujourd'hui, s'il respire et continue de servir notre communauté avec autant de force, c'est avant tout grâce à vous. Vous avez agi comme de véritables gardiens de notre mission.

# MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Votre dévouement est exemplaire. Là où d'autres auraient pu reculer devant l'ampleur du défi, vous avez choisi de rester, d'investir votre temps, votre précieuse expertise et, surtout, votre cœur pour sauver ce que nous défendons tous les jours. Ce don de soi, cette volonté inébranlable de ne pas laisser tomber ceux qui comptent sur nous, témoigne d'une noblesse qui m'émeut et m'inspire au quotidien.

Votre engagement est le moteur invisible, mais puissamment tangible, de chacune de nos réussites. Merci d'être ces piliers de confiance sur lesquels je peux m'appuyer comme directeur général, et merci de transformer votre bénévolat en un acte de solidarité profonde. C'est un honneur immense de travailler à vos côtés pour assurer la pérennité, la rigueur et le rayonnement de notre cause.

## À notre équipe d'intervention et d'animation : le coeur battant de SMQ Rive-Sud

À vous, nos intervenants et animateurs sur le terrain, j'aimerais vous dire ceci : vous êtes le cœur battant de notre organisme. Chaque jour, à travers les ateliers, les programmes scolaires et les activités de soutien que vous déployez, vous portez notre mission directement auprès de la population. Ce que vous faites va bien au-delà du travail : c'est un service essentiel, rendu avec un professionnalisme, une bienveillance et une complicité qui m'impressionnent sincèrement. Les retours extrêmement positifs que je reçois de la communauté en sont la preuve indiscutable.

J'aimerais que vous graviez cette certitude en vous : vous ne travaillez pas pour SMQ Rive-Sud, vous êtes SMQ Rive-Sud. Votre expertise et votre sensibilité sont ce qui nous permet d'évoluer et d'innover. En tant que DG, ma priorité absolue est que chaque membre de cette fantastique équipe se sente pleinement écouté, soutenu, intégré et valorisé au sein de notre espace de travail. Merci pour votre authenticité et votre rigueur.

# MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

## À nos membres : notre boussole et notre raison d’être

Enfin, je me tourne vers vous, nos membres. Vous êtes notre raison d’être, l'inspiration derrière chacun de nos projets et le sens profond de nos actions. SMQ Rive-Sud existe par vous et pour vous. Votre confiance nous honore et nous oblige à nous dépasser. En participant à nos activités, en partageant vos réalités et en faisant vivre notre communauté, vous démontrez que la santé mentale est une richesse collective que l'on doit chérir et cultiver ensemble.

## Regardons ensemble vers l’avenir

L'année qui s'amorce est porteuse d'une belle effervescence. Avec l'élaboration de notre planification stratégique 2026-2029, nous posons des bases solides pour moderniser nos pratiques, accroître notre impact et aller à la rencontre de la population de la Rive-Sud avec une approche toujours plus chaleureuse, inclusive et humaine.

Merci à chacun d'entre vous de faire partie de cette magnifique aventure humaine. C’est ensemble, un pas à la fois, que nous continuons de semer les graines du mieux-être.

Avec toute ma gratitude,

**Louis Moubarak, Directeur général**

# À PROPOS

Depuis 39 ans, SMQ Rive-Sud se donne pour mission de favoriser le mieux-être et agir pour la prévention en santé mentale au sein de la communauté pour un impact positif et durable.

Le territoire couvert par SMQ Rive-Sud s'étend le long du fleuve Saint-Laurent de Contrecœur à l'est jusqu'à Salaberry-de-Valleyfield à l'ouest.

Notre vision : Être reconnu pour inspirer un monde où la santé mentale est pleinement valorisée.

# NOS VALEURS

### Bienveillance
Elle guide nos relations et nos actions afin de créer un environnement sécurisant et propice au mieux-être de chacun.

### Intégrité
Elle se traduit par la qualité de nos interventions, la transparence de nos pratiques et la cohérence entre nos valeurs, nos paroles et nos engagements envers la communauté.

### Humanité
Placer la personne au cœur de nos actions en reconnaissant sa dignité, sa singularité et son vécu pour un monde plus ouvert.

### Inclusion
Favoriser un environnement où chaque personne se sent accueillie, respectée et valorisée dans sa réalité, ses différences et son parcours.

### Persévérance
Maintenir un engagement constant et soutenu dans la poursuite de notre mission afin d'avoir un impact positif et durable.

### Solidarité
Se traduit par l'entraide, le partage, l'écoute et le soutien mutuel afin que chacun se sente accueilli, reconnu et soutenu dans son parcours.

# ÉQUIPE DE SMQ RIVE-SUD

# GOUVERNANCE

Le 11 juin 2025, lors de l'Assemblée générale annuelle, les membres ont élu de nouveaux administrateurs. Mme Annick Bourbeau, qui occupait le poste de présidente du Conseil d'administration, a cédé le flambeau à Mme Jessica Boutin pour relever ce nouveau défi. Mme Isabelle Lamy et Mme Andréanne Charbonneau, deux nouvelles élues, ont occupé respectivement le poste de trésorière et d'administratrice. Elles se sont jointes à M. André Gingras qui a repris le rôle de secrétaire du conseil d'administration. À la suite de l'Assemblée générale extraordinaire du 30 avril 2026, les membres ont élu deux nouveaux administrateurs : Lisa Massé et Patrick Dufault à qui nous souhaitons la bienvenue!

**Jessica Boutin**
Présidente

**Isabelle Lamy**
Trésorière

**Sylvain Blanchard**
Administrateur

**André Gingras**
Administrateur

**Andréanne Charbonneau**
Administratrice

**Lisa Massé**
Administratrice

**Patrick Dufault**
Administrateur

# ÉQUIPE PERMANENTE

Les piliers de notre administration, de la coordination et du soutien logistique, les membres de l'équipe permanente sont les architectes indispensables de notre action. L'équipe permanente est le moteur invisible qui permet à toute la structure de tourner avec fluidité et cohérence. Gérer le quotidien d'un organisme en pleine effervescence demande de l'agilité et une organisation sans faille.

## Équipe permanente en poste

**Louis Moubarak**
Directeur général

**France Cambronne**
Coordonnatrice service aux membres et projet école

**Hélène Desrosiers**
Coordonnatrice à l'administration

## Équipe permanente sortante

**Angélique Lanthier**
Coordonnatrice développement et communications

**Evelyne Boucher**
Coordonnatrice aux finances

**Danielle Bessette**
Coordonnatrice à la programmation

# ÉQUIPE D'ANIMATION 25-26

Les membres de l'équipe d'animation incarnent notre mission auprès de ceux qui en ont le plus besoin. Animer des groupes de pratique, guider des ateliers de croissance, accueillir la vulnérabilité de l'autre sans jamais la juger : ce n'est pas seulement un travail, c'est un service essentiel qui demande un savoir-être exceptionnel. Ce sont des espaces de sécurité psychologique où les gens réapprennent à respirer, à s'accepter et à cultiver leurs forces.

Les retours profondément touchants et positifs reçus de nos membres usagers et participants en sont la plus belle feuille de route de l'équipe.

**Denis D.**
Ateliers d'été en personne
Atelier sur l'anxiété

**Erik Pena Salazar**
Cercles d'empathie
Auto-empathie

**Geneviève Marchand**
Groupes de pratique
Équipe de possibilités

**France Cambronne**
Groupes de pratique
Comment vas-tu?

**Catherine Tremblay**
Groupes de pratique
et ateliers The Work

**Célestine Pigeon**
Groupes de pratique
The Work

**Danielle Bessette**
Groupes de pratique
Pleine conscience

**Angélique Lanthier**
Groupes de pratique
7 astuces

**Evelyne Boucher**
Ateliers sur la charge mentale

**Anne-Marie Lafortune**
Ateliers intensifs et suivis
de Soul Collage

**Mihaela Bostan-Frandes**
Ateliers de yoga

**Claude Bougie**
Groupes et conférences
CNV

# BILAN
# DES ACTIVITÉS

# NOTRE IMPACT

**151**
séances

tenues sur le territoire ou en ligne.

**2 982**
participants

aux séances tenues sur le territoire ou en ligne.

**12**
intervenants

impliqués dans l'animation des séances.

# NOTRE IMPACT

| TRANCHE D'ÂGE | NOMBRE DE PERSONNES |
|---|---|
| -35 ans | 1034 |
| 35-49 ans | 613 |
| 50-64 ans | 618 |
| 65 ans et + | 717 |

| SEXE | NOMBRE DE PERSONNES |
|---|---|
| Femmes | 2073 |
| Hommes | 909 |

La participation aux activités de SMQ Rive-Sud témoigne d'une belle diversité générationnelle et d'une forte mobilisation citoyenne. Les **personnes de moins de 35 ans** représentent le groupe le plus important avec **1 034 participants** (25 %), suivies des personnes de 65 ans et plus (17 %).

La répartition par sexe démontre également une participation **majoritairement féminine**, les femmes représentant près de 70 % des personnes rejointes.

Le membrariat de SMQ Rive-Sud a connu une **progression significative** au cours de l'année 2025-2026, passant de 204 à 250 membres, soit une augmentation de **46 membres** (+ 22,5 %).

Cette croissance reflète l'intérêt grandissant envers la mission de l'organisme, ainsi que la confiance accordée par la communauté aux services, activités et espaces d'entraide proposés.

| PÉRIODE | NOMBRE DE MEMBRES | AUGMENTATION |
|---|---|---|
| 2025-2026 | 250 | +46 membres |
| 2024-2025 | 204 | — Période de référence |

AUGMENTATION TOTALE
+46 membres (+22,5 %)

# GROUPES DE PRATIQUE

Ces espaces virtuels et ouverts offrent un filet de sécurité bimensuel ou hebdomadaire permettant de briser l'isolement et de s'ancrer dans la bienveillance tout au long des saisons.

## Équipe de possibilités

Ce groupe permet aux membres de briser l'isolement, d'explorer de nouvelles perspectives face à leurs défis quotidiens et de transformer leurs obstacles en occasions de croissance.

**Animatrice :** Geneviève Marchand
**Nombre de séances :** 12

## Comment vas-tu?

Espace ouvert d'accueil inconditionnel permettant aux participants de déposer leur météo intérieure, d'être écoutés sans jugement et de recevoir le soutien de la communauté.

**Animatrice :** France Cambronne
**Nombre de séances :** 13

## Communication non-violente

Groupe de cheminement continu axé sur l'intégration des repères de la CNV afin de désamorcer les conflits et d'enrichir ses relations quotidiennes.

**Animateur :** Claude Bougie
**Nombre de séances :** 13

# GROUPES DE PRATIQUE

## 7 astuces

Ateliers thématiques réguliers mettant en lumière les facteurs de protection psychologique essentiels (s'accepter, se ressourcer, choisir, etc.) pour recharger ses batteries personnelles.

**Animatrice :** Angélique Lanthier
**Nombre de séances :** 13

## Les causeries

Espace informel de discussion virtuelle mis en place durant les mois les plus froids pour maintenir une présence humaine et continue auprès de nos membres.

**Animation :** Équipe permanente
**Nombre de séances :** 6

## Se libérer des pensées stressantes

Sessions de pratique fondées sur « The Work » de Byron Katie, une démarche d'auto-investigation qui permet d'identifier et de remettre en question les pensées et croyances stressantes à l'origine de la souffrance, afin de retrouver plus de clarté et de paix intérieure.

**Animatrices :** Catherine Tremblay et Célestine Pigeon
**Nombre de séances :** 13

## Invitation à la pleine conscience

Rendez-vous d'ancrage guidés (méditations, respirations, moments de présence) favorisant la régulation du système nerveux et l'apaisement du stress.

**Animatrice :** Équipe permanente
**Nombre de séances :** 5

# ATELIERS THÉMATIQUES

Ces séries d'ateliers psychosociaux ou corporels se déploient en petits groupes afin de permettre un apprentissage progressif et une appropriation concrète des outils.

## Vivre avec plus de douceur

Rencontres de groupe hebdomadaires en présentiel visant l'acquisition d'aptitudes personnelles et relationnelles durant la période estivale.

**Animateur :** Denis D. et France Cambronne
**Nombre de séances :** 4

## Série yoga (corps et esprit)

Sessions structurées mariant postures fluides et exercices de respiration pour harmoniser le corps, évacuer les tensions musculaires et calmer le mental.

**Animatrice :** Mihaela Bostan-Frandes
**Nombre de séances :** 19

## Apaiser l'anxiété

Démarche psychosociale ciblée permettant de comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques de la peur afin d'intégrer des stratégies d'adaptation durables.

**Animation :** Denis D.
**Nombre de séances :** 5

## Libérer la charge mentale

Ateliers thématiques pour décoder le phénomène d'épuisement cognitif et émotionnel, tout en apprenant à fixer ses limites et à cultiver l'auto-compassion.

**Animateur :** Evelyne Boucher
**Nombre de séances :** 2

# ATELIER THÉMATIQUES

## Soul Collage

Méthode créative utilisant le collage intuitif d'images pour concevoir un jeu de cartes unique, reflet symbolique et thérapeutique de ses forces et de son monde intérieur.

**Animatrice :** Anne-Marie Lafortune
**Nombre de séances :** 6

## Mots et mouvement

Projet expressif novateur mené en codéveloppement avec la Place des Arts, alliant l'écriture intuitive et le mouvement corporel pour libérer la parole et la créativité.

**Animation :** Intervenants de la Place des Arts et équipe permanente
**Nombre de séances :** 6

## Auto-empathie

Cycle d'apprentissage axé sur le retour à soi, pour identifier précisément ses besoins fondamentaux non comblés et s'accorder une bientraitance authentique.

**Animateur :** Erik Pena Salazar
**Nombre de séances :** 3

## Accueillir ses émotions

Parcours de développement psychosocial conçu pour cesser de réprimer ou de subir ses vagues émotionnelles, en apprenant à les nommer, les valider et les traverser.

**Animation :** Denis D.
**Nombre de séances :** 6

# ÉVÉNEMENTS ET CONFÉRENCES

Ces grands rassemblements, conférences ou activités communautaires visent à éduquer, déstigmatiser et mobiliser l'ensemble des citoyens de la Rive-Sud.

## Cercles d'empathie communautaires

Rencontres de sensibilisation citoyenne basées sur l'introduction aux clés de l'écoute active et de la résonance empathique.

**Période :** Été 2025 (4 séances)
**Animateur :** Erik Pena Salazar

## Fête de la rentrée

Événement de retrouvailles chaleureux favorisant l'inclusion, le réseautage d'entraide et le dévoilement officiel de la programmation annuelle.

**Date :** 12 septembre 2025
**Animation :** Équipe permanente

## Déjeuners causeries thématiques

Rencontres citoyennes de proximité, conviviales et sans jargon, pour aborder la santé mentale positive autour d'un déjeuner-partage.

**Dates** : 9 octobre et 6 novembre 2025
**Animation :** Équipe permanente

## Le rétablissement existe vraiment

Conférence publique de sensibilisation mettant en avant des récits inspirants de rétablissement pour offrir un message d'espoir face aux troubles de santé mentale.

**Date :** 10 octobre 2025
**Animation :** Collectif d'intervenants

# ÉVÉNEMENTS ET CONFÉRENCES

## Fête de Noël solidaire

Grand rassemblement communautaire festif orchestré pour rompre l'isolement hivernal et remercier chaleureusement nos membres, bénévoles et partenaires.

**Date :** 12 décembre 2025
**Animation :** Équipe permanente

## Semaine de la prévention du suicide

Atelier spécialisé d'écoute, d'échange et d'orientation visant à outiller la communauté et à faire circuler les réseaux d'aide d'urgence sur le territoire.

**Date :** 5 février 2026
**Animation :** Équipe psychosociale

## Journée nationale de la santé mentale positive

Journée d'action et de visibilité régionale rythmée par des mini-ateliers interactifs, visant à promouvoir l'importance de cultiver son capital de bien-être.

**Date :** 16 mars 2026
**Animation :** Collectif des animateurs et intervenants

## Oser être soi (CNV)

Grand webinaire virtuel interactif et grand public offert à toute la population pour explorer l'affirmation de soi respectueuse, la bientraitance et l'authenticité relationnelle.

**Date :** 30 mars 2026
**Animateur :** Claude Bougie

# TÉMOIGNAGES

« Le groupe m'offre un espace où je peux me déposer et oser nommer ce que je ressens. Les personnes présentes favorisent les échanges authentiques dans un climat de bienveillance.

Comprendre que d'autres vivent aussi ce que je porte en moi m'aide à me sentir plus sereine avec les émotions qui m'habitent. Les tranches de vie partagées éveillent mon désir de continuer à cheminer vers moi à travers le temps. »

**Geneviève**
**À propos du groupe de pratique *Comment vas-tu?***

« Je suis particulièrement impressionné par l'organisme! Je participe au cours de conditionnement physique avec un kinésiologue, mais j'ai aussi participé à différents ateliers. Ce qui me frappe le plus et ce que j'apprécie, c'est qu'on est toujours accueillis avec bienveillance! Je suis d'abord une personne qui fait très attention à sa santé physique, et j'ai décidé de faire également attention à ma santé mentale. Je continue à participer à différentes activités et j'encourage tout le monde à le faire. »

**Charles**

# TÉMOIGNAGES

« C'est la première année que je participe aux activités de l'organisme. J'ai participé à l'atelier *Bouger pour se sentir mieux*. Je participe aussi aux activités de communication non-violente et *The Work*. C'est vraiment bon pour ma santé physique et mentale parce que j'entretiens ma bonne humeur et j'améliore mon moral. Ce sont des activités qui répondent à mes besoins! »

**Chantal**

« Je participe actuellement à l'activité de kinésiologie. C'est une merveilleuse découverte pour moi! Je souffre d'arthrose et, depuis que je fais les exercices recommandés chaque jour ainsi que la marche quotidienne de 30 minutes proposée par le kinésiologue, je constate une réelle amélioration. J'ai presque plus de douleur, c'est formidable. J'ai également consulté la programmation de l'année et je trouve que SMQ Rive-Sud offre des ateliers et des activités remarquables, auxquels j'ai bien l'intention de participer. »

**Mariette**

# PROJETS ÉCOLES

# NOTRE IMPACT

## Écoles secondaires

Fidèle à sa mission de promotion et de prévention en amont, SMQ Rive-Sud se déploie directement dans les milieux scolaires pour outiller les jeunes, démystifier les tabous et leur donner un rôle actif dans la gestion de leur équilibre émotionnel.

Ce projet est entièrement propulsé et financé par vos dons. Chaque dollar investi se traduit par une présence humaine auprès de nos adolescents, leur offrant des stratégies concrètes de mieux-être qui les accompagneront tout au long de leur vie. En donnant à SMQ Rive-Sud, vous offrez aux adultes de demain le plus précieux des bagages.

| INDICATEURS | TOTAL |
|---|---|
| Nombre total d'écoles secondaires rejointes | 3 |
| Nombre total d'élèves rejoints par le projet | 338 |
| Nombre total d'activités réalisées dans les milieux | 13 |
| Nombre total d'outils d'information/sensibilisation distribués | 296 |

# NOTRE IMPACT

## Centres de formation professionnelle et Centres d'éducation aux adultes

Qu'ils perfectionnent un métier technique ou qu'ils effectuent un retour aux études, les adultes et jeunes adultes en formation professionnelle ou générale font face à des réalités et à des niveaux de stress uniques (conciliation travail-études-famille, réorientation, performance). Financé par la Direction de santé publique (DSP) de la Montérégie, ce volet d'intervention s'implante directement dans ces milieux pour agir comme un véritable rempart collectif contre la détresse psychologique.

En valorisant le pouvoir d'agir de ces étudiants aux profils diversifiés, SMQ Rive-Sud s'assure que chaque personne, peu importe son âge ou son parcours, dispose des ressources nécessaires pour s'épanouir pleinement dans son projet d'avenir.

| INDICATEURS | TOTAL |
|---|---|
| Nombre total de centres rejoints par le projet | 14 |
| Nombre total d'élèves rejoints par le projet | 1291 |
| Nombre total d'activités réalisées dans les milieux | 44 |
| Nombre total d'outils d'information/ sensibilisation distribués | 1150 |

# TÉMOIGNAGES

« Nous tenons à vous adresser nos plus sincères remerciements pour les conférences sur la santé mentale que vous avez offertes à nos élèves de la FGA au courant des mois de mars et avril 2026. Votre énergie, vos démonstrations et vos techniques d'impact ont su capter l'attention des élèves et encourager une participation active et engagée. Les thèmes abordés ont résonné auprès de tous, y compris des adultes présents, puisqu'ils touchent des réalités universelles. »

**Caroline**

« Au nom de l'École des Timoniers, je tiens à exprimer nos plus sincères remerciements à Mme France Cambrone pour son apport remarquable au sein de notre milieu scolaire. Depuis maintenant quatre ans, son engagement auprès de nos élèves se distingue par une collaboration exceptionnelle et une générosité professionnelle qui méritent d'être soulignées. Grâce à son expertise, elle contribue de manière significative au bien-être de nos jeunes, en leur offrant des outils concrets et bienveillants pour mieux comprendre et gérer les enjeux liés à la santé mentale. »

**Annie**

# CAMPAGNE ANNUELLE

# PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE

Dans le cadre de la campagne annuelle « Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale! », le Mouvement Santé mentale Québec a invité la population à cultiver l'espoir et le pouvoir d'agir face aux défis de notre époque. En misant sur l'importance des petits gestes individuels et collectifs, la campagne a rappelé que chacun peut contribuer au mieux-être psychologique et à la vitalité de sa communauté.

En cohérence avec ce message, SMQ Rive-Sud a offert des activités favorisant la résilience et la santé mentale positive. Par des ateliers et des groupes de pratique qui favorisent l'échange, comme *Libérer la charge mentale* et *Comment vas-tu?*, nous avons contribué à renforcer le filet de soutien et à démontrer que de petits gestes peuvent avoir un impact significatif sur le bien-être collectif.

À SMQ Rive-Sud, nous sommes fiers d'être la voix et le coeur de ce mouvement sur notre territoire.

# APERÇU DES FINANCES

# ÉTATS DES RÉSULTATS

Pour l'exercice terminé le 31 mars 2026.

| ÉTAT DES RÉSULTATS | 2026 | 2025 |
|---|---|---|
| **PRODUITS** | | |
| Subventions | 243 227 $ | 199 623 $ |
| Droits d'inscriptions aux activités | 7 333 | 15 370 |
| Intérêts | 4 677 | 6 447 |
| Dons et contributions financières | 18 779 | 76 155 |
| Cartes de membres | 1 921 | 2 063 |
| **Total produits** | **275 937** | **299 658** |
| **CHARGES** | | |
| Salaires et charges sociales | 172 952 | 169 133 |
| Assurances | 562 | 664 |
| Communications et marketing | 6 268 | 236 |
| Cotisations | 541 | 840 |
| Fournitures de bureau et papeterie | 7 055 | 10 372 |
| Frais de réunion | 2 394 | 2 244 |
| Frais de transport | 2 703 | 2 413 |
| Honoraires d'activités | 32 544 | 46 209 |
| Intérêts et frais bancaires | 368 | 65 |
| Location de salle | 7 401 | 9 497 |
| Loyer | 7 979 | 7 578 |
| Recherche de financement | - | 1 134 |
| Services professionnels | 12 168 | 10 815 |
| Télécommunications | 1 754 | 2 195 |
| Amortissement des immobilisations | - | 456 |
| **Total charges** | **254 689** | **263 851** |
| **EXCÉDENT DES PRODUITS SUR LES CHARGES** | **21 248 $** | **35 807 $** |

# MERCI!

## À notre communauté de soutien : les artisans de notre impact

Soutenir la santé mentale positive sur un aussi vaste territoire que la Rive-Sud est une mission d'envergure qui ne pourrait se réaliser en vase clos. Si SMQ Rive-Sud est aujourd'hui un phare de bienveillance, d'outillage et d'accompagnement, c'est parce qu'autour de notre équipe gravite une communauté extraordinaire.

À vous tous : bailleurs de fonds, donateurs, partenaires, membres et bénévoles qui unissez vos forces aux nôtres, nous voulons exprimer notre plus sincère gratitude. Vous êtes les artisans indispensables de notre impact.

## À nos précieux partenaires et bailleurs de fonds : les piliers de notre pérennité

Québec

Votre confiance et votre soutien financier stable sont le socle sur lequel nous bâtissons chacune de nos actions. Qu'il s'agisse de notre financement de base ou de nos ententes spécifiques, notamment pour le déploiement de projets cruciaux de pérennité ou en milieu scolaire, votre engagement à nos côtés témoigne d'une vision d'avenir partagée.

À ce titre, nous remercions chaleureusement le Ministère de la Santé et des Services sociaux pour le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) ainsi que la Direction de santé publique de la Montérégie pour l'Allocation budgétaire dédiée au déploiement d'actions régionales, deux soutiens majeurs gérés par le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Montérégie-Centre.

En investissant dans la promotion et la prévention active en santé mentale, vous reconnaissez que le bien-être psychologique est une richesse collective. Grâce à votre rigueur et à votre alliance, vous nous donnez les moyens de consolider nos structures, d'innover dans nos pratiques et d'offrir une stabilité inestimable à l'organisme. Merci d'être des partenaires d'impact aussi engagés.

# MERCI!

## À nos généreux donateurs : le souffle de notre autonomie

Chaque don, qu'il soit modeste ou d'envergure, est un geste de solidarité pure qui nous touche droit au cœur. Votre générosité est le souffle qui nous permet de conserver notre agilité et de pousser plus loin notre offre de services là où les besoins sont criants.

Que vous souteniez nos campagnes annuelles, notre projet dans les écoles secondaires ou que vous choisissiez nos nouvelles plateformes de don en ligne pour propulser notre cause, vous posez un acte de foi envers le potentiel humain. Vous transformez vos ressources en outils concrets, en ateliers accessibles et en moments de répit psychosocial pour des centaines de concitoyens. Merci de croire en notre mission et de la porter financièrement avec autant d'amour. Nous tenons ainsi à exprimer notre reconnaissance spécialement envers André Gingras, Andréanne Charbonneau, Centraide, Maison J-Ferron (fiducie) et une donatrice anonyme qui ont fait un don considérable dédié au projet dans nos écoles secondaires.

## À nos membres et à nos bénévoles : la boussole et les mains de notre organisme

À vous, nos membres, vous êtes notre raison d'être, notre boussole et le cœur de notre vie démocratique. C'est pour vous et avec vous que SMQ Rive-Sud évolue. Votre présence à nos activités et votre confiance renouvelée nous obligent à nous dépasser continuellement pour offrir le meilleur de nous-mêmes.

À vous, nos bénévoles, membres du Conseil d'administration qui offrez gratuitement votre temps lors de nos grands rassemblements, de nos événements de sensibilisation ou au sein de nos comités, vous êtes les mains et le sourire de notre organisme. Le bénévolat est un don de soi inestimable. Par votre présence chaleureuse et votre dévouement, vous incarnez magnifiquement cette « chaleur humaine incluse » qui fait la renommée de SMQ Rive-Sud.

# MERCI!

Cette année, nous souhaitons rendre hommage à deux personnes qui nous ont quittés et qui ont marqué notre organisation et notre communauté.

Nous saluons la mémoire d'Ingrid Schmithüsen, ancienne directrice de SMQ Rive-Sud, dont le leadership et la vision ont contribué de façon significative au développement et au rayonnement de l'organisme.

Nous rendons également hommage à Chantal Robert, une personne profondément engagée auprès de notre communauté, notamment par son implication au sein du groupe de pratique *Équipe de possibilités*.

Nous offrons nos plus sincères condoléances à leurs proches. Leur souvenir demeurera vivant au sein de notre organisation.

## Une gratitude partagée pour bâtir l'avenir

En terminant, nous aimerions que vous partagiez avec nous la fierté des réussites présentées dans ce rapport annuel. Ce bilan, c'est le vôtre. C'est la somme de votre générosité, de votre temps, de votre confiance et de notre expertise terrain qui fait la force de SMQ Rive-Sud.

Alors que nous amorçons une toute nouvelle planification stratégique pleine de promesses, nous savons que nous pouvons compter sur une fondation humaine d'une richesse exceptionnelle. Ensemble, continuons de cultiver les graines du mieux-être sur la Rive-Sud.

Du fond du cœur, merci d'être à nos côtés.

**L'équipe de Santé mentale Québec Rive-Sud**

**Appuyez notre mission en faisant un don!**

**Rédaction :** Louis Moubarak, Directeur général, SMQ Rive-Sud
**Conception :** Claudia Beaudry, Agence Commères

*Dans ce document, le masculin est utilisé à titre épicène pour alléger le texte.*

# CONTACTEZ-NOUS!

**ADRESSE**
150 rue Grant, bur. 227
Longueuil, QC

**COURRIEL**
bonjour@smqrivesud.ca

**SITE WEB**
www.smqrivesud.ca

**TÉLÉPHONE**
(450) 616-1569

**Devenez membre!**